CE FC

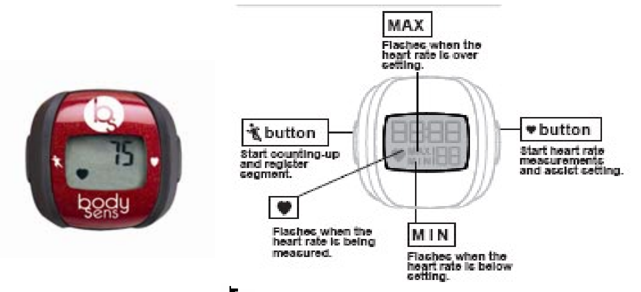
Guide d'utilisation : Cardiobague BS-CB001

BodySens vous remercie d'avoir choisi la Cardiobague™!

La Cardiobague™ est conçue pour les Sports et Loisirs, elle offre les fonctions Montre, Chronomètre et CardioFréquenceMètre :

■ Mesure de la Fréquence Cardiaque (FC) avec affichage / Mémorisation des limites supérieures et inférieures de la FC avec alarme.

■ Montre et chronomètre avec Compte à Rebours (CR).



▶ DESCRIPTION DU PRODUIT

MAX: Clignote lorsque la FC est au-dessus de la limite programmée.

MIN : Clignote lorsque la FC est en-dessous de la limite définie.

♥ : Clignote pendant la mesure de la FC.

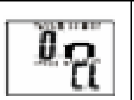
Bouton 🏃 Démarre le compte à rebours et enregistre les réglages.

Bouton ♥ Démarre la mesure de la FC et valide les réglages.

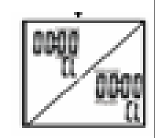
▶ COMMENT REGLER LA CARDIOBAGUE™ ? ➔ Appuyez au moins 3 secondes sur le bouton 🏃 pour commencer le réglage.

1. Réglage de l'heure
- Appuyer sur le bouton 🏃
- Puis appuyer sur le bouton ♥

Si "OFF" est sélectionné, l'étape suivante sera l'étape 3



2. Minute et heure
- Appuyer sur 🏃 pour changer les chiffres.
- Appuyer sur ♥ pour continuer



3. Compte à rebours (CR)
- Appuyer sur 🏃 pour choisir la durée du CR.
- Appuyer sur le bouton ♥ pour continuer

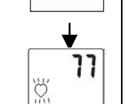
➔ 00:30 le CR va s'arrêter après 30mn.

4. Réglage des seuils minimaux et maximaux de la FC
- Appuyer sur 🏃 pour régler votre FC minimale.
- Appuyer sur ♥ pour continuer.
- Appuyer sur 🏃 pour régler votre FC maximale.
- Appuyer sur ♥ pour continuer



▶ COMMENT SURVEILLER VOTRE FC ? ➔ Enfiler la Cardiobague™ au doigt ! (positionner l'adaptateur fourni si nécessaire)

Fonction Cardiofréquencemètre (CFM)



➔ Enfiler la Cardiobague™ au doigt le mieux adapté

1. Appuyer sur ♥ pour passer en mode de mesure.
2. Recherche du signal : "- - - -" et ♥ clignote.
3. Affichage de la FC et ♥ clignote.
4. Pour arrêter, appuyer de nouveau sur ♥.

➔ Evitez de bouger la main violemment.

➔ Quand la FC se trouve en dessous ou en dessus de la limite, "MIN" ou "MAX" clignotent respectivement, accompagnés de l'alarme.

▶ MESSAGE D'ERREUR : "Err" clignote (avec alarme) s'il n'y a pas de signal de pouls pendant 30 secondes. "OFF" sera ensuite affiché : le Cardiofréquencemètre est arrêté !

➔ Repasser la Cardiobague™ au doigt et recommencer.

▶ UTILISER LE CHRONOMETRE

1. Appuyer sur 🏃 pour activer le chronomètre.
2. Début : appuyer sur 🏃
3. Arrêt ou Pause : appuyer sur 🏃
4. Pour reprendre, appuyer 🏃

Pour arrêter les mesures, appuyer sur ♥



▶ REMPLACER LA PILE : Remplacer la pile CR2032 quand l'affichage devient faible, ou lorsque le cardiofréquencemètre ne démarre plus.

▶ ENTRETIEN : on peut utiliser de la cire pour meuble pour faire briller la Cardiobague™, à l'aide d'un chiffon doux.

▶ SPECIFICATIONS

CFM : de 30 à 250 battements par minute

Chronomètre : de 00:00:00 à 10:00:00 (hrs:min:sec)

Montre : de 00:00 à 23:59 (hrs:min)

Température (fonctionnement) : -10°C à +50°C

Température (stockage): -20°C à +60°C

▶ CONTENU DE LA BOITE
- Cardiobague™ prête à l'emploi (pile incluse)
- Pile de rechange, Adaptateur de tour de doigt.
- Mode d'emploi Multi-langue

Zone limite de la FC : pour trouver votre fréquence cardiaque maximale vous pouvez utiliser la formule FC max = 220 – âge.

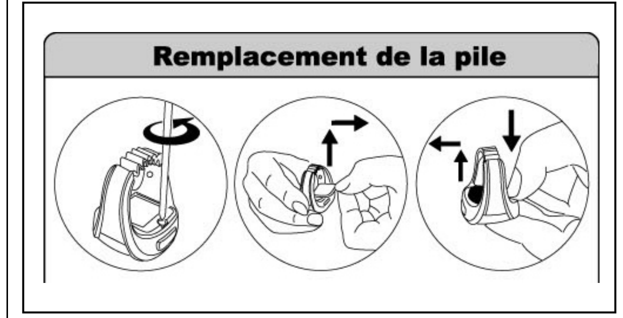
*Il y a trois niveaux d'exercices différents: **Difficile, Modéré, et Léger.***

▶ *DIFFICILE : Capacité / Performance. Recommandé pour les personnes en forme et pour de courtes sessions d'exercices.*

▶ *MODERÉ : Condition physique aérobique ! Pour tout le monde, sessions de longueur modérée.*

▶ *LÉGER : contrôler le poids et le bien être général. Recommandé pour tout le monde, pour de plus longues sessions.*

➔ *IMPORTANT : Ce sont-là des indications générales, les zones limites variant d'une personne à une autre. Pour vous fixer des objectifs, consultez un entraîneur qualifié !*



Fabriqué à Taiwan – Ce produit n'est pas un appareil Médical